

# MA SEMAINE DE MENUS DU 31 AOÛT AU 06 SEPTEMBRE 2020

Ma semaine de menus du 31 Août au 06 Septembre 2020

## La Sainte Chapelle (Paris)

« On apprend la cuisine avec celle des autres. À un moment donné, on fait la sienne » Jean François Piège

### Lundi 31 Août

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet□□□) -30 g de chèvre frais (3sp vert bleu violet□□□)*

*10 h : 1 nectarine (0sp)*

*Midi : carpaccio de concombre radis noir à la crème (1sp vert bleu violet□□□ -recette du 27 09 2019) -colin spaghetti au safran (6sp vert□ -5spl bleu□- 2spv violet□-recette du 09 03 2020) -1 yaourt 0% (2sp vert □-0spl bleu□-0spv violet□) -une petite grappe de raisin (0sp) – thé vert sans sucre*

*16 h : infusion détox sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□) -10 g de chocolat noir 99% (3sp vert bleu violet□□□) -1 cracker 100% seigle complet (1sp vert□-1sp bleu□ -0spv violet□)*

*Soir : millefeuille de saumon (4sp vert□ -2spl bleu□-2spv violet□ -recette du 16 12 2017) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3sp □ -3sp bleu□- 0 spv violet□) -100 g de skyr 0% salé (2sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -framboises(0sp)*

*Pour 30sp vert□ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon*

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Mardi 01 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet) -30 g de merzer (2sp vert bleu violet)

10h : 3 petites figes (0sp)

Midi : salade estivale (4sp vert bleu violet) -1 saucisse de volaille grillée sans MG (2sp vert bleu violet) -120 g de haricots blancs Paimpol à la sauce tomate maison et aux carottes (3sp vert -0spl bleu -0 spv violet) -crème chocolatée (3sp vert -2spl bleu -2spv violet -recette du 17 06 2018) -thé vert sans sucre

16 h : infusion camomille sans sucre (0sp) -10 g de noisettes (2sp vert bleu violet) -2 petites crêpes maison 100% sarrasin (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -2 c à c de confiture Gerblé(0sp vert bleu violet)

Soir : salade de quinoa 100 g + blanc de poulet 100 g + poivrons+ tomates cerises + 1 c à c d'huile (6 sp vert -4 spl bleu -1spv violet) -100 g de skyr 0% (1sp vert -0spl bleu -0spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Mercredi 02 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain d'épeautre (3sp vert bleu violet) -30 g de mimolette (4sp vert bleu violet)

10 h :1 kiwi gold (0sp)

Midi : bulots avec une pseudo mayonnaise 1 jaune d'œuf + 50 g de faisselle 0% + 1 cracker 100% seigle complet (5 sp vert -2 sp bleu -0spv violet) -cabillaud à la thaïe (4sp vert -3spl bleu -1spv violet -recette du 11 12 2017) -1 flan maison (2sp vert bleu violet ) -thé vert sans sucre

16 h : thé sencha sans sucre(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet ) -2 biscuits secs (2sp vert bleu violet ) -1 petite banane (0sp)

Soir : salade roma aux herbes (6sp vert -5spl bleu -2spv violet -recette du 01 09 2016) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 pomme cannelle au four (0spvert bleu violet -recette du 11 11 2018)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16spv violet : le compte est bon

### **Jeudi 03 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -60 g de pain 100% seigle complet (4 sp vert -4sp bleu -0spv violet) -40 g de ricotta (2sp vert bleu violet )

10h : 100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu violet )

Midi :salade tomates poivrons + 15 g de filets d'anchois au sel + 1 c à c d'huile (2 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet ) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1sp vert bleu violet ) -120 g de lentilles carotte (3 sp vert -0spl bleu -0spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1sp bleu -0spv violet ) -fraises (0sp)-thé vert sans sucre

16 h : infusion vanille sans sucre (0sp) -10 g d'amandes (2sp vert bleu violet ) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert -2 sp bleu -0spv violet) -2 c à c de marmelade d'oranges (2sp vert bleu violet )

Soir : salade de macédoine +oeufs de caille+ 1 c à c d'huile (3sp vert -1 spl bleu -1spv violet) -2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert -0spl bleu -0spv violet) – riz au lait à la compotée pêche amande (7sp vert bleu violet-même recette que celle du 23 06 2019)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

### **Vendredi 04 Septembre**

Matin : thé noir sans sucre (0sp) -3 wasas légers (3sp vert bleu violet) -2 portions allégées de « vache qui rit » (2sp vert bleu violet)

10 h : 2 prunes (0sp)

Midi : radis roses à la croque au sel (0sp vert ) -jarret de veau au curry et petits légumes (5sp vert bleu violet ) -120 g de pâtes complètes cuites (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -3 petites figues (0sp) -thé vert sans sucre

16 h : infusion « after meal » sans sucre(0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet) -1 boule de sorbet citron (3sp vert bleu violet )

Soir : salade sardinière (7sp vert- 4spl bleu-1spv violet -recette du 21 06 2017) -1yaourt 0% (2sp vert-0spl bleu -0 spv violet) -1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet-recette du 11 11 2018)

Pour 30 sp vert : le compte est bon

Pour 23 spl bleu : le compte est bon

Pour 16 spv violet : le compte est bon

## **Samedi 05 Septembre**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -50 g de pain bucheron (3sp vert bleu violet□□□) -30 g de gruyère allégé (2sp vert bleu violet□□□)*

*10h : une petite grappe de raisin (0sp)*

*Midi : cœurs d'artichauts crevettes à la pseudo mayonnaise  $\frac{1}{2}$  jaune d'œuf +1 c à s de skyr 0% (2 sp vert□ -0spl bleu□-0spv violet□) -80 g de côtelettes d'agneau grillées sans MG (6sp vert bleu violet□□□) -100 g de flageolets (2 sp vert□-0spl bleu□-0spv violet□) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□) -thé vert sans sucre*

*16 h : thé blanc sans sucre(0sp) -10 g de cerneaux de noix (2sp vert bleu violet□□□) -2 crackers 100% seigle complet (2sp vert□-2 sp bleu□-0spv violet□) -1 faisselle 0% (1sp vert□-1sp bleu□ -0spv violet□)*

*Soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet□□□) -gâteau de pommes de terre carottes au cumin (7sp vert□ -5spl bleu□ -2spv violet□-recette du 04 08 2016) -1 tranche de jambon de poulet (1sp vert□-0spl bleu□ -0spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□-0spv violet□) -une poignée de mirabelles(0sp)*

*Pour 30 sp vert□ : le compte est bon*

*Pour 23 spl bleu□ : le compte est bon*

*Pour 16 spv violet □ : le compte est bon*

## **Dimanche 06 Septembre**

*Matin : thé noir sans sucre (0sp) -2 crumpets (4sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ - 1 sp bleu□- 0spv violet□) -1 c à c de confiture de fraises (1sp vert bleu violet□□□)*

10h : ananas frais (0sp)

Midi : concombre crevettes (1sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] recette du 27 10 2016) - lapin à la tomate (4sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - recette du 12 04 2019) - 120 g de quinoa cuit (4sp vert [ ] - 4 sp bleu [ ] - 0 spv violet [ ]) - mousse fraise framboise (2sp vert [ ] - 0spl bleu [ ] - 0spv violet [ ] - recette du 01 04 2018) - thé vert sans sucre

16h : thé à la menthe sans sucre(0sp) - 10g d'amandes (2sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - 2 crackers 100% seigle complet (2sp vert [ ] - 2 sp bleu [ ] - 0spv violet [ ]) - 2 c à c de confiture Gerblé (0sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) )

Soir : 2 oeufs mollets (5sp vert [ ] - 0spl bleu [ ] - 0spv violet [ ]) - ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) - 1 aumônière à la pêche (4sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ]) )

Pour 30 sp vert [ ] : le compte est bon

Pour 23 spl bleu [ ] : le compte est bon

Pour 16spv violet [ ] : le compte est bon

Très belle semaine à toutes et tous

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**